

## 剣道部 10月活動計画

<b>今月の目標</b> 1 学校行事に積極的に参加するとともに、限られた時間の中で部活動に集中しよう。 2 地区新人戦団体・個人県大会出場, 県新人戦団体・個人ベスト8
---

<b>各週のねらい</b>				
		1年生	2年生	3年生
第1週	○基本練習(素振り, 打ち込み, すり足) ○試合練習(状況を考えて)○パターン練習	○基本練習(素振り, 打ち込み, すり足) ○試合練習(状況を考えて)○パターン練習	○基本練習(素振り, 打ち込み, すり足) ○試合練習(状況を考えて)○パターン練習	○学習
第2週	○引き技 ○追い込み ○体力作り(ラダートレーニング, 体幹トレーニング)	○引き技 ○追い込み ○体力作り(ラダートレーニング, 体幹トレーニング)	○引き技 ○追い込み ○体力作り(ラダートレーニング, 体幹トレーニング)	○学習
第3週	○基本練習(素振り, 打ち込み, すり足) ○試合練習(状況を考えて)○パターン練習	○基本練習(素振り, 打ち込み, すり足) ○試合練習(状況を考えて)○パターン練習	○基本練習(素振り, 打ち込み, すり足) ○試合練習(状況を考えて)○パターン練習	○学習
第4週	○引き技 ○追い込み ○体力作り(ラダートレーニング, 体幹トレーニング)	○引き技(出端) ○追い込み ○鏝迫り合いから ○体力作り(ラダートレーニング, 体幹トレーニング)	○引き技(出端) ○追い込み ○鏝迫り合いから ○体力作り(ラダートレーニング, 体幹トレーニング)	○学習

日	曜	行事	時間		備考
			朝	夕	
1	月	朝の交通安全指導 6校時壮行会		○	
2	火	全校朝会		○	
3	水	ポプラ相談日(午前)		○	
4	木			○	
5	金	県東地区新人戦1日目in鹿野中学校	6:45~16:30		女子個人男子団体 移動女子ユニホーム男子制服
6	土	県東地区新人戦2日目in鹿野中学校	6:45~16:30		男子個人女子団体 移動男子ユニホーム女子制服
7	日		休		
8	月		8:00~12:00		
9	火	生徒朝会		○	
10	水	ポプラ相談日(午後)		○	
11	木	スクールカウンセラー相談日		○	
12	金			○	
13	土	県東地区錬成会in神栖一中予定	7:00~16:00		県大会出場時のみ参加
14	日		休		
15	月	6校時月曜1時間目の授業		休	
16	火			休	
17	水	県東地区駅伝競走大会 ポプラ相談日(午前)		○	
18	木	授業変更②③⇔⑤⑥ 赤ちゃんふれあい体験		○	
19	金	友輝祭会場準備開始		○	
20	土	銚田市中学校剣道大会in銚田総合公園	6:45~16:30		保護者送迎をお願いします。
21	日		休		
22	月	6校時月曜2時間目		休	
23	火	全校朝会		○	
24	水	ポプラ相談日(午後)		○	
25	木	スクールカウンセラー相談日		○	
26	金	県新人戦in茨城県武道館	6:00~17:00		女子個人男子団体 移動女子ユニホーム男子制服
27	土	県新人戦in茨城県武道館	6:00~17:00		男子個人女子団体 移動男子ユニホーム女子制服
28	日		休		
29	月	振替休業日11/3分	休		
30	火	全校朝会		○	
31	水	ポプラ相談日(午前)		○	

<b>連絡事項</b> 県大会出場時の予定になっています。予定変更の場合後日連絡 11月の予定 10日地区別強化錬成会(県大会出場者のみ) 11日行方地区剣道祭 県東地区錬成会予定 今月完全下校時刻新人戦前17:30 新人戦後17:15
---